

Rezept

Geschmorter Schweinebauch

Ein Rezept von Geschmorter Schweinebauch, am 28.04.2025

Zutaten

4 Scheiben Schweinebauch (ohne Schwarte, je etwa 200 g)	Salz
Pfeffer	1 EL Öl
etwa 1/2 l trockener Cidre	4 Knoblauchzehen
1 EL brauner Zucker	1 EL Reissessig oder Aceto balsamico
je 1 TL rosenscharfes Paprikapulver, Currypulver, Ingwerpulver, gemahlener Koriander und Kreuzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Die Schweinebauchscheiben salzen und pfeffern. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Scheiben darin nacheinander von beiden Seiten bei starker Hitze gut anbraten und wieder herausnehmen. Das Fett aus dem Topf gießen.
2. Cidre in den Topf gießen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Zucker, Essig und alle Gewürze dazugeben und die Fleischscheiben wieder einlegen.
3. Die Hitze auf kleine Stufe stellen und den Deckel auflegen. Das Fleisch etwa 1 1/2-2 Stunden schmoren, bis es sehr weich und die Flüssigkeit schön sämig ist. Zwischendurch nachschauen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist. Bei Bedarf etwas Cidre (oder auch Wasser) angießen.
4. Dann das Fleisch aus dem Topf heben und auf Teller legen. Verbliebene Sauce eventuell leicht salzen, auf dem Fleisch verteilen. Gleich auf den Tisch stellen. Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Reismudeln und ein erfrischender Salat.